

# Epleyn manööveri

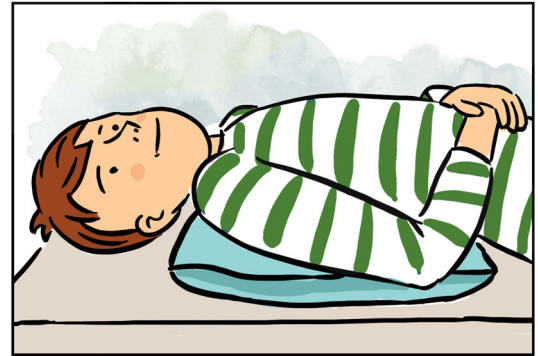
VASEN

Makaa puoli minuuttia selällään noin 4 cm tyyny harteiden alla, pää 45 astetta vasemmalle käännettynä.

Katsot siis **VASEMMALLE** kattolistaan.



Käännä katse **OIKEALLE** kattolistaan puoleksi minuutiksi.



Käännä oikealle kyljelle ja käännä päätä edelleen n. 45 astetta alaspäin. Pidä pää siis kainaloon käännettynä ja katse lattian rajaan puoli minuuttia.



Istu tuolissa hartiat rentoina kädet käsinojilla 2 minuuttia.

